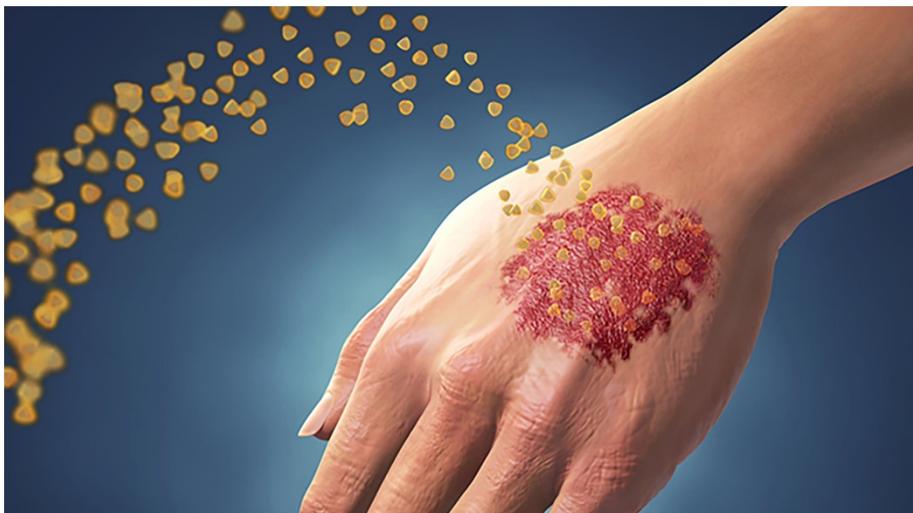


## Псориаз и его профилактика

**Псориаз** — это хроническое воспалительное заболевание кожи, которое сопровождается появлением воспалительных высыпаний и шелушением.

Псориаз является одним из самых распространенных заболеваний кожи, и около **4%** населения земного шара любого возраста страдают этим заболеванием.



Первые признаки псориаза могут появиться в период с 4 месяцев и до глубокой старости, но наиболее часто псориазом заболевают люди в возрасте **от 21 до 42 лет**. Установлено, что чем раньше началось заболевание, тем тяжелее оно протекает, с более частыми рецидивами.

### ***Так в чем же причина?***

Причины появления псориаза до настоящего времени полностью не изучены и оно остается загадочным заболеванием человечества.

Болезнь может возникнуть *когда угодно и от чего угодно*, ее можно лечить до конца дней, не достигнув полного выздоровления, или она может пройти сама безо всякого лечения.

За многие года исследований удалось узнать некоторые закономерности этой болезни, особенности ее течения, даже выявить факторы, воздействие которых увеличивает риск развития псориаза

Во многом развитие и течение псориаза зависит от самого больного.

### ***Каким образом?***

Если у Вас псориаз или Вы предрасположены к псориатическим проявлениям выполняйте основные меры профилактики:

#### **1. Ухаживайте за кожей!**

Принимайте водные процедуры. Летом – обливания прохладной водой и душ, зимой – теплые ванны с добавлением лечебных трав, соли и соды.

Используйте гипоаллергенные гигиенические и моющие средства,



мягкие губки, мочалки, исключите мыло твердых сортов.

Не допускайте пересыхания кожи. Пользуйтесь раз в сутки увлажняющими лосьонами, кремами, медицинской гипоаллергенной косметикой.

Избегайте травматизации эпидермального слоя (порезов, ударов), для исключения этого – коротко подстригайте ногти.

Остерегайтесь попадания на кожу растворителей, керосина, бензина.

Поддерживайте в комнате влажность на уровне 50-55%. По возможности, используйте увлажнитель воздуха.

Избегайте помещения, где работает кондиционер. Повышенная циркуляция воздуха пересушивает поверхность кожи.

## **2. Выбирайте «правильную» одежду!**

Носите качественную одежду. Выбирайте одежду из мягких натуральных тканей.

Не надевайте шерстяную одежду: она раздражает кожу, может вызвать аллергию.

Носите одежду, подходящую Вам по размеру. Предпочтительнее выбирать свободные штаны, кофты, юбки. Это поможет защитить эпидермис от травмирования и снизит болезненные ощущения.



Для постельного белья выбирайте хлопок, лен. Постельное белье должно быть гипоаллергенным, во избежание дополнительных аллергических реакций.

*Совет! Выбирайте одежду светлых оттенков. На светлой одежде не так заметны серебристые псоритические чешуйки.*

## **3. Принимайте витамины!**

Особенно полезны витамины:

Е – обладает антиоксидантным свойством, выступает частью синтеза ДНК и налаживает метаболизм.

А – ускоряет регенерацию кожи;

D – регулирует обмен кальция и фосфора, нормализует клеточную и мембранную структуру дермы.

Группы В – улучшают усваивание кислорода, принимают участие в обменных процессах, происходящих в эпидермисе.

#### **4. Будьте осторожны с лекарственными препаратами!**

Профилактическое лечение с применением медикаментов проводите только после прохождения полного обследования и консультации с лечащим врачом.



Читайте состав лекарственных препаратов, которые принимаете! Будьте осторожны при употреблении *бета-блокаторов, препаратов на основе лития и золота.*

Начинайте своевременно лечить хронические заболевания, так как даже элементарный ринит может привести к обострению псориаза.

#### **5. Правильно питайтесь!**



Снизьте до минимума употребление жареной, острой, соленой, копченой и маринованной пищи.

Исключите продукты с «высоким аллергическим статусом», а именно цитрусовые (апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин, лайм), томаты, шоколад, яйца, мед, клубнику.

Не употребляйте в питании кукурузу и продукты с ее содержанием, мучные изделия.

Откажитесь от баранины и жирной свинины в пользу курицы, индейки, рыбы и морепродуктов.

Обязательно включите в ежедневное меню клетчатку, которая содержится в свежих овощах, фруктах, зелени.

Включите в питание молочные продукты (кефир, ацидофилин, творог, ряженку, сыры)

Достаточно употребляйте жидкости в виде обычной чистой воды, компотов, соков, минералки.

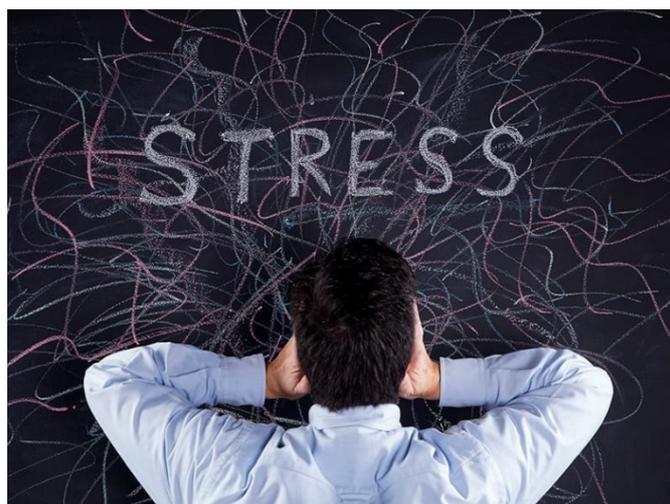
## 6. Избегайте стресса!

Научитесь справляться с негативными эмоциями, снижая их влияние до минимального уровня

Спите полноценно

Посещайте массажиста

При переживаниях принимайте травяные чаи.



## 7. Вычеркните из своей жизни вредные привычки!



**Будьте здоровы!**